아주대학교 어린이집 11월 식단표

결재	점 장	원 장

요일	월	화	수	목	금	토
날짜	2	3	4	5	6	7
오전간식	슈크림빵 우유	크래미죽 과일	크로와상*포도잼 우유	크림스프 수제모닝빵	통팥앙꼬절편/소보로빵 우유	콘프로스트시리얼컵 우유
중식	현미밥 미역국 닭살단호박조림 느타리버섯볶음 포기김치(백김치) 과일	기장밥 청국장찌개 소불고기 양배추찜&쌈장 섞박지(백김치) 과일	흑미밥 북엇국 돈육깻잎볶음 우엉조림/김자반 김치볶음(백김치) 과일	차조밥 물만둣국 아귀살콩나물찜 애호박당근볶음 포기김치(백김치) 과일	보리밥 순두부백탕 닭살라따뚜이 청포묵무침 포기김치(백김치) 과일	쌀밥 버섯찌개 돈채가지볶음 김구이 포기김치(백김치) 주스
오후간식	옥수수퀘사디아 과일	꼬마꽈베기 우유	베이컨감자채전 마시는요구르트	보리과자 우유	온메밀국수 과일	
석식	수수밥 시금치된장국 돈육토마토볶음 가지나물 포기김치(백김치) 과일	현미밥 미니잔치국수 계란장조림 열무나물 포기김치(백김치) 주스	보리밥 닭개장 두부구이&양념장 브로콜리볶음 포기김치(백김치) 과일	현미밥 아욱된장국 소고기버섯볶음 들깨양배추나물 포기김치(백김치) 과일	수수밥 사리곰탕 돈육고사리볶음 시래기지짐 포기김치(백김치) 과일	
날짜	9	10	11	12	13	14
오전간식	딸기잼샌드위치 우유	단호박죽 과일	치즈케익빵 우유	브로콜리스프 과일	한입꿀설기/꿀호떡 우유	콘프로스트시리얼컵 우유
중식	현미밥 배추된장국 돈육간장볶음 진미채마요무침 섞박지(백김치) 과일	기장밥 소고기카레우동 가지두부강정 단무지 포기김치(백김치) 과일	흑미밥 어묵국 닭살김치조림 고구마순양파볶음 섞박지(백김치) 과일	훈제오리비빔밥 계란국 야채춘권 양배추옥수수볶음 열무김치(백김치) 과일	보리밥 애호박된장국 수제돈가스 들깨무나물 포기김치(백김치) 과일	쌀밥 떡만둣국 오징어볶음 김자반 포기김치(백김치) 주스
오후간식	햄야채볶음밥 주스	콩가루쥬러스 우유	감자찜 두유	한입핫도그&케첩 우유	묵은지파스타 과일	
석식	수수밥 손수제비국 닭살감자조림 깻잎나물 포기김치(백김치) 마시는요구르트	현미밥 백채소짬뽕국 계란말이 멸치볶음 포기김치(백김치) 과일	보리밥 열무된장국 돈육파채볶음 팽이버섯간장조림 포기김치(백김치) 과일	현미밥 두부새우젓국 임연수데리야끼구이 베추나물/김구이 섞박지(백김치) 주스	수수밥 황태국 닭살버터볶음 콩나물무침 열무김치(백김치) 과일	
날짜	16	17	18	19	20	21
오전간식	화이트롤 우유	참치죽 과일	바다친구들찐빵 우유	양송이스프 수제모닝빵	옥수수방울기정떡/땅콩크림빵 우유	콘프로스트시리얼컵 우유
중식	현미밥 김칫국 소고기파프리카볶음 브로콜리참깨무침 섞박지(백김치) 과일	기장밥 콩나물국 수제버찜닭 새송이버섯볶음 포기김치(백김치) 과일	흑미밥 나주곰탕 녹두전 오이무침/김구이 김치볶음(백김치) 과일	차조밥 된장찌개 닭살데리야끼볶음 미역줄기볶음 포기김치(백김치) 과일	보리밥 맑은베춧국 돈육마파두부 크래미잡채 섞박지(백김치) 과일	쌀밥 맑은육개장 닭살야채구이 김자반 포기김치(백김치) 주스
오후간식	토마토후실리 과일	단호박치즈구이 우유	시리얼&요플레 과일	에그마요샌드위치 우유	갈비치킨 주스	
석식	기장밥 연두부된장국 돈육간장볶음 가지찜&양념장 포기김치(백김치) 과일	보리밥 채개장 계란말이 상추무침 포기김치(백김치) 과일	현미밥 유부무채국 소고기폭찹 아욱나물 포기김치(백김치) 과일	자장덮밥 우동국 물만두찜 콘샐러드 포기김치(백김치) 주스	흑미밥 미역된장국 소고기당근조림 컬리플라워볶음 포기김치(백김치) 과일	
날짜	23	24	25	26	27	28
오전간식	참깨죽 과일	수제미니단팥빵 우유	옥수수스프 과일	사과파이 우유	포슬찜설기/완두앙금빵 우유	콘프로스트시리얼컵 우유
중식	현미밥 감자양파국 소세지야채볶음 두부쑥갓무침 포기김치(백김치) 과일	하이라이스 팽이미소국 오븐닭다리살구이 파프리카무쌈 포기김치(백김치) 과일	흑미밥 미니우동 수제함박스테이크 숙주나물 포기김치(백김치) 과일	차조밥 도토리묵국 삼치레몬구이 어묵볶음 섞박지(백김치) 과일	보리밥 콩비지찌개 돈육갈비찜 참나물배무침 포기김치(백김치) 과일	쌀밥 유부된장국 훈제오리볶음 김구이 포기김치(백김치) 주스
오후간식	바나나핫케이크 우유	당근오이스틱 떠먹는요플레	양배추계란토스트 우유	수제고구마채튀김 우유	멸치김가루밥 과일	
석식	기장밥 계란부추국 돈육가지조림 감자채볶음 포기김치(백김치) 과일	수수밥 미역국 수제동그랑땡 새우살당근조림 포기김치(백김치) 과일	현미밥 사골무국 돈육바베큐볶음 유부무침 포기김치(백김치) 주스	보리밥 근대된장국 닭살토마토볶음 애호박전/김자반 포기김치(백김치) 과일	흑미밥 맑은버섯국 소불고기 우거지지짐 섞박지(백김치) 떠먹는요플레	
날짜	30					
오전간식	카스텔라 우유					
중식	현미밥 청경채된장국 닭살미나리볶음 연두부찜 포기김치(백김치) 과일					
오후간식	자장면 과일					
석식	기장밥 호박새우젓국 오징어굴소스볶음 참치무조림 포기김치(백김치) 과일					

영양소 섭취 기준	
만 1~2세 유아	하루 권장 열량 1,000kcal 단백질 권장 섭취량 15g
만 3~5세 유아	하루 권장 열량 1,400kcal 단백질 권장 섭취량 20g

* 급식의 제공양은 만 3~5세 기준이며, 만 1~2세는 3~5세의 70~80%정도를 제공하고 있습니다.

* 아주대학교 어린이집에서는 영유아의 식생활 확립을 위하여 저염(국염도 0.38이하), 저당식을 실시하며, 국내산 친환경식자재 위주로 사용 하고자 노력하고 있습니다.

★ 원산지 일괄표시 ★

밥,죽,누룽지 - 쌀류(백미,현미,흑미,찹쌀,찹쌀가루): 국내산
배추김치류(배추,열갈이,봄동,고춧가루) - 배추:국내산, 고춧가루:국내산
돼지고기:국내산
닭고기 : 국내산　　오징어 : 국내산
소고기 : 국내산 한우　　오리고기 : 국내산
두부류 : 콩 - 외국산
*가공품(수산물,식육,쌀) 끼니별 메뉴표(DID)에 별도 표기.
*본 급식소에서는 양,넙치,조피볼락,참돔,미꾸라지,뱀장어,낙지 명태,고등어,갈치,꽃게,참조기,아귀,주꾸미는 사용하지 않습니다.
*식자재수급 등 어린이집 사정에 따라 메뉴(원산지)가 변경될 수 있습니다.

식품알레르기 유발식품 표시

* 난류, 우유, 메밀, 땅콩, 대두, 밀, 고등어, 게, 새우, 돼지고기, 복숭아, 토마토, 아황산염, 호두, 닭고기, 소고기, 오징어, 조개류(전복, 홍합, 바지락, 굴 포함), 잣
* 아주대학교 어린이집에서는 식품알레르기 유발식품에 대한 대체 식단을 제공하고 있습니다.

신메뉴레시피

묵은지 파스타

1. 묵은지는 물에 씻어 준 후 양념장을 만들어 묵은지에 끼얹어 재운다.
(양념: 간장, 쯔유, 설탕, 참기름, 다진마늘)
2. 스파게티면을 삶는다.(면수 남기기)
3. 팬에 묵은지를 볶은 후 면을 넣어 섞어주며 양념장으로 간을 맞춰 완성한다.

양배추계란토스트

1. 양배추, 양파, 당근, 깨끗이 세척, 소독 후 0.2cm 곱게 채썰어준다.
2. 계란물에 전처리한 채소를 넣고 소금으로 간을 해 둔다.
3. 오븐팬에 계란물을 부워 계란전을 부친다.
4. 오븐팬에 버터를 바른 후 식빵을 구워준다.
5. 식빵→계란전→설탕,계첩→식빵 완성한다.